

■ Drエトー氏の元気に齢を重ねる健幸長寿七箇条

九州ブロック老人クラブリーダ研修会時の講演内容を報告します。
江藤敏治氏は、現宮崎大学医学部を卒業後、ハーバード大学
医学部マサチューセッツ総合病院消化器科留学。現在は、医療法人
春光会春光会記念病院で病院経営企画室長をされています。

◎高齢者の三大疾病防止

【がん】

・予防するには、80歳までは必ず定期的な健康診断の履行

【心筋・脳障害】

・予防するには、痩せること(血圧・糖・脂)確認の定期的な確認の実施)

【認知症】

・予防するには、積極的に人と交わる事。(社会参加が必要)

◎健幸七箇条

1. 未来の自分を大事に！健康診断を受けよう！

特定検診・がん検診はとても大切です！精密検査は必ず受けましょう！

2. 歯と歯ぐきを守ろう！

3ヶ月に1回は歯医者さんに行こう！

口腔ケアで肺炎・心筋梗塞・脳梗塞・慢性関節リウマチ・認知症などから防ぎましょう。

3. 薄味で！野菜や果物は丸ごと食べよう！

塩分控えめ大切。野菜、果物たっぷり！ブドウ・甘藷などの果物は種・皮まで食べましょう。

食物繊維やカリウムはコレステロールの害を防ぎます。※腎臓の悪い人は主治医に相談。

ファイトケミカルスープ:キャベツ、タマネギ、ニンジン、かぼちゃ各100gを1リットルの水で沸騰させ、火を弱めて30分間加熱します。スープ200mlを朝起床時と毎食前に飲んでください。

4. 肉ばかりは駄目だけど、肉・魚は大事。

ビタミンA.B.Eなど老化を防いでくれます。肉はゆでたり、焼いたりして余分な脂肪を取り除く。

魚や赤みの肉をしっかり食べましょう。

5. 自分と家族の未来のために禁煙しましょう！

禁煙は、心筋梗塞や脳梗塞・肺炎・関節リウマチ・認知症・がん予防に一番効果的です。

自分の大切なお金と命という時間を大切にできます。

家族や社会みんなで禁煙支援をしてください。

6. 散歩・スクワット・筋トレ、毎日楽しもう！

地域の活動に積極的に参加しましょう。

よく歩き、ニコニコ運動！筋トレはとても大事。

スクワット、かかと落とし運動で下半身を鍛えましょう。

骨粗鬆症も防げます。

7. 自分をほめて認めて笑顔で過ごそう！

人は物事の考え方で幸せ感が正反対になります。自分をほめると周りが幸せに包まれます。

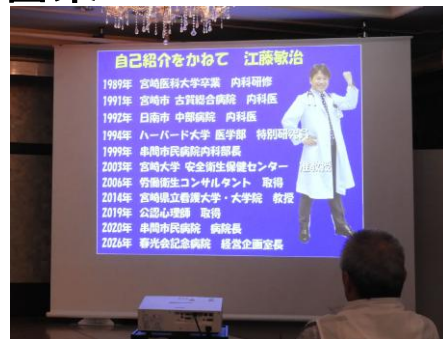
自分が輝き、周りを照らし、周りのいいところを引き出そう！

小さな幸せを毎日一つ見つけては「ありがとう！」自分の幸せは自分の考え方次第！

程よい勘違い！しなやかに物事を考えよう！自分を愛し、周りを愛し、人生を楽しもう！

体の不調は心から！

くよくよしない。こだわらない。少しぐらいの不調など気にせず、大声で笑い飛ばし、自信をもって自分の天寿を全うしよう！



■10月・11月の行事

10月01日(木)江北町老連との交流会
10月01日(木)町老連役員会
10月08日(木)市老連大会 44名参加予定
10月19日(月)町老連主催パークゴルフ大会100名
10月23日(金)市老連理事会
10月26日(月)町老連三役会議
10月28日(水)市老連いきいき歩こう会
11月04日(水)町老連役員会
11月05日(木)佐賀市交通安全GG大会
11月24日(火)市老連理事会
11月27日(月)町老連三役会議

■「サロン富士」の活動計画

◎10月28日(水)佐賀市歴史民俗館見学と
東名遺跡(縄文文化)見学

行程 北部コミュ9時発⇒FYT⇒南部コミュ⇒
佐賀市歴史民俗館見学⇒昼食(浪漫
座)⇒東名遺跡見学⇒イオン大和店

◎11月30日(月)世界遺産宗像大社見学

行程 北部コミュ9時発⇒FYT⇒南部コミュ⇒
宗像大社見学⇒道の駅(昼食)⇒
南部コミュ⇒FYT⇒北部コミュ16時着
※高速道路利用のため定員22名です

◎12月11日(金)伊都菜彩・伊都国歴史博物館

行程 南部コミュ9時発⇒FYT⇒北部コミュ⇒
伊都菜彩買い物⇒食事⇒伊都国歴史
博物館見学⇒北部コミュ⇒FYT⇒南部
コミュ16時着

◎1月中旬 祐徳神社初詣・道の駅太良・イオン
大和店

◎11月14日(土)カラオケ練習会開催

場所 古湯カラオケ店(旧富士小の前の店)

時間 13時～16時

定員 30名

参加費300円 ※飲み物代等は別料金

■佐賀市老連GG大会結果報告

9月3日に市老連GG大会が開催され、25チーム
の参加がありました。富士町代表の古湯チームは
16位(229打・ホールインワン1)の成績で県大会
出場を逃しました。

優勝	循誘校区	(214打)ホールインワン4
準優勝	西与賀校区	(215打)ホールインワン2
3位	諸富校区	(215打)ホールインワン0
4位	兵庫校区	(216打)ホールインワン5
5位	嘉瀬校区	(217打)ホールインワン3
6位	鍋島校区	(217打)ホールインワン0
7位	金立校区	(220打)ホールインワン2

■サロン富士の活動

9月29日(火)福祉バスを利用した社会見学を実施
しました。参加者は、27名でした。

行先は、伊万里方面で伊万里梨の観光農園を訪
問し、試食と梨とシャインマスカットの購入をしました
昼食は漢方薬の会社が運営しているレストランで
薬膳料理を食し、午後には、造船や橋梁等を製造し
ている名村造船所を見学しました。

田中農園では、梨(王秋・甘太・新高)とシャインマ
スカットの試食と購入を行い、昼食は、「くすきの杜カ
フェレストラン」で珍しい薬膳料理をいただきました。

午後は、名村造船所を見学し、
船の現場を見学しました。工場
内は大変広く、マイクロバスで巡
回訪問しました。船を鉄板から
各種部品を製作する500mの工場
や建造中の4万トン・18万トンタンカーと複数台の建
造現場(ドック)を見て参加の皆様は、その船体の大
きさには大変驚いていました。

帰途には、うまかもん市場で買物をして来ました。



■麻那古老人クラブ長寿会活動

麻那古老人クラブ長寿会では、「敬老の日」にちな
んで「長寿を楽しむ会」を麻那古公民館で開催され
ました。

参加者は、会員42名の
内17名が参加され、軽ス
ポーツの「いごてだま」や
「ボーリング」を行った後、
「楽しむ会」が開催され、会員の中には、狩猟の許
可を持つ人もいて、豚汁ではなく猪汁の提供もあり
ました。会の途中では、会員皆さんより提供してい
ただいた賞品の
抽選会も行な
われ、楽しい
ひと時を和気
あいあいと過
ごすされてい
ました。

